

10 DE SEPTIEMBRE DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

CAMPAÑA INSULAR DE CONCIENCIACIÓN  
PARA LA PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA  
DEL CABILDO DE TENERIFE

# PREVENIR EL SUICIDIO ES POSIBLE



TALLER PRÁCTICO  
PREVENCIÓN DE LA CONDUCTA SUICIDA  
"CONECTADO2 A LA VIDA"

**024** Llama a la vida.  
Línea de atención a la conducta suicida

Teléfono de la esperanza (Canarias)  
**922/928 33 40 50**

Programa de prevención de la conducta  
suicida en Canarias:  
**stopsuicidiocanarias.com**



Área Insular de Empleo,  
Educación y Juventud  
Consejería Delegada de Educación  
para la prevención



federación  
**SALUD MENTAL**  
canarias

## DATOS ESTADÍSTICOS

- En Canarias, en 2022, se suicidaron 233 personas. Un promedio superior a una muerte cada día y medio.
- Se estima que por cada suicidio consumado hay 20 intentos de suicidio y 5 miembros (familiares o amigos) que sufren consecuencias de por vida.
- El número de muertes por suicidio en Canarias es tres veces superior al de los accidentes de tráfico.
- En España, 12 personas se quitan la vida al día.
- Las campañas de prevención del suicidio son escasas o nulas, contrastando con las de seguridad vial con las que se consiguen excelentes resultados.
- El suicidio se erige como la principal causa de mortalidad española entre la juventud de edades comprendidas entre los 15 y 29 años.
- En el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), muere más gente por suicidios que por guerras y atentados juntos.

## SEÑALES DE ALERTA VERBALES

- **Comentarios negativos sobre su futuro:**  
"No valgo para nada"  
"Esta vida es un asco"
- **Comentarios negativos sobre sí mismo o sobre su vida:**  
"Lo mío no tiene solución"
- **Comentarios relacionados con el acto suicida o la muerte, ha manifestado que se quiere suicidar:**  
"No deseo seguir viviendo"  
"No merece la pena seguir viviendo"
- **Despedidas verbales o escritas:**  
"Siempre te querré"

## SEÑALES DE ALERTA NO VERBALES

- Sentir soledad y desesperanza, sentirse desvinculado y solitario/a.
  - Cambios significativos y sorprendentes en la conducta respecto a la mantenida anteriormente.
  - Cese repentino de la angustia por una sensación de paz inexplicable.
  - Regalar objetos muy personales y preciados.
  - Cerrar asuntos pendientes.
- Preparación de documentos para cuando uno/a no esté (por ejemplo, el testamento, un seguro de vida, etc.).

- Tener objetos o sustentos con los que pueda hacerse daño como armas, cuerdas, venenos y/o botellas de lejía o hacer acopio de medicamentos.
- Navegar por páginas de internet sobre suicidio o visitar lugares extraños a horas intempestivas.

Si a esto le añadimos algún intento (ensayo) anterior de suicidio, consumo excesivo de alcohol, falta de sueño y descanso o un trastorno mental, aumentarían exponencialmente los riesgos.

## ¿QUÉ HACER ANTE UNA SITUACIÓN DE URGENCIA?

- **Teléfonos de emergencia:**  
Llamar al **112** (peligro inminente) y a la línea **024** de prevención de la conducta suicida.
- Vigilar posibles útiles para cometer el suicidio. Retirar de su entorno todo tipo de material que pueda ser usado para este fin (armas de fuego, venenos, medicamentos, productos incendiarios, cuerdas, llaves del coche, cuchillas, cierre ventanas, etc.).
- No dejarle solo, hablarle sobre aquellas cosas han sido/son importantes en su vida.
- Tomar las amenazas en serio, no criticar, no discutir, no utilizar sarcasmos, ni desafíos. Minimizar sus ideas es una actitud equivocada.
- No tener miedo de hablar de su idea de suicidio, hablarle abiertamente y sin temor, haciendo preguntas directas si fuera necesario.
- No juzgarle. No reprocharle su manera de pensar o actuar. Adoptar una disposición de escucha auténtica y reflexiva.
- Hablar y acompañar sin ser invasivos, siendo cariñosos/as, transmitiendo esperanza e ilusión por el futuro. Emplear términos y frases amables.
- Escucharle y comprender que, por muy extraño que parezca, está atravesando por un momento muy difícil en su vida.
- Hacerle reflexionar sobre las consecuencias negativas para sus seres queridos tanto si muere como si queda malherido.
- Tratar de conectarle a un proyecto propio o social con el que se pueda identificar, algo que ame o que quiera mucho.